

**ANALISIS DAYA LEDAK TUNGKAI KECEPATAN REAKSI KAKI DAN
KESEIMBANGAN DALAM TENDANGAN BELAKANG ATLET BKMf
PENCAK SILAT UNM MAKASSAR**

JURNAL SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Makassar

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan

Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

Muhammad Yusuf Hanas

NIM.1631142055

PGSD DIKJAS

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR

2020

**ANALISIS DAYA LEDAK TUNGKAI KECEPATAN REAKSI KAKI DAN
KESEIMBANGAN DALAM TENDANGAN BELAKANG ATLET BKMF
PENCAK SILAT UNM MAKASSAR**

Oleh

Muhammad Yusuf Hanas

NIM.1631142055

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui analisis daya ledak tungkai, kecepatan reaksi kaki dan keseimbangan pada tendangan belakang pada cabang olahraga pencak silat. Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa BKMF Pencak Silat UNM dengan jumlah sampel penelitian 30 mahasiswa dengan metode sampling sistematis. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif dengan menggunakan sistem SPSS Versi 21.00 pada taraf normal $\alpha 0,05$.

Bertolak dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Daya ledak tungkai memiliki pengaruh yang linear terhadap tendangan belakang dengan nilai P sebesar 0,174; (2) Kecepatan reaksi kaki memiliki pengaruh yang linear terhadap tendangan belakang dengan nilai P sebesar 0,235; (3) Keseimbangan memiliki pengaruh yang linear terhadap tendangan belakang pada cabang olahraga pencak silat BKMF Pencak Silat UNM dengan nilai P sebesar 0,788 (4) Daya ledak tungkai, kecepatan reaksi kaki dan keseimbangan terhadap tendangan belakang pada cabang olahraga pencak silat BKMF PENCAK SILAT UNM dengan nilai p 0,001.

Kata Kunci : Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Reaksi Kaki, Keseimbangan dan Tendangan Belakang.

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dewasa ini memberi pengaruh yang sangat besar terhadap pola kehidupan manusia dan ilmu keolahragaan secara keseluruhan. Kegunaan olahraga semakin penting bagi kehidupan setiap manusia, baik olahraga itu dilihat dari segi pendidikan, segi kejiwaan, segi fisik, maupun dari segi pengaruh sosial. Hampir semua negara menaruh perhatian besar terhadap kegiatan olahraga, sebab olahraga tidak hanya berperan dalam meningkatkan kesegaran jasmani penduduk suatu bangsa, akan tetapi olahraga juga ikut andil pada giliran membawa dan mengharumkan bangsa negara.

Salah satu faktor teknik yang penting adalah tendangan. Tendangan dalam olahraga pencak silat, terdiri dari beberapa teknik, namun dalam penelitian ini teknik tendangan yang dimaksudkan yaitu tendangan belakang dilihat dari kemampuan pesilat melakukan tendangan. Sasaran untuk tendangan belakang tertuju pada daerah sasaran tubuh bagian depan yaitu dada dan perut. Untuk mencapai hasil yang baik dalam melakukan tendangan belakang diperlukan kelincahan tendangan dan kemampuan jangkauan tendangan agar dapat dengan mudah mencapai sasaran tubuh lawan. Kelincahan tendangan sangat menentukan keberhasilan

untuk mencapai sasaran tendangan. Kelincahan tendangan dapat menyulitkan lawan untuk melakukan antisipasi seperti tangkisan dan elakan. Pesilat yang mempunyai tendangan yang lincah akan lebih cepat dapat melakukan serangan terhadap lawan. Kelincahan tendangan dalam pencak silat dapat dicapai melalui latihan secara terprogram dan intensif.

Oleh karena itulah dalam penelitian ini ingin diketahui bagaimana tingkat pengaruh antara komponen-komponen kemampuan fisik yang meliputi daya ledak tungkai dan kecepatan reaksi kaki serta keseimbangan dengan salah satu keterampilan teknik serangan dalam pencak silat yaitu kemampuan tendangan belakang.

Terhadap adanya penjelasan tersebut di atas, sehingga peneliti terdorong untuk mengadakan penelitian dalam cabang olahraga pencak silat khususnya kemampuan tendangan belakang dengan judul “Analisis Daya Ledak Tungkai, Kecepatan Reaksi Kaki, dan Keseimbangan Dalam Tendangan Belakang Atlet BKMF Pencak Silat UNM”

Penelitian ini akan diterapkan pada atlet BKMF Pencak Silat UNM sebagai sampel. Hal ini dimaksudkan berdasarkan pertimbangan bahwa kelompok sampel tersebut rata – rata atlet serta telah mendapatkan mata

kuliah olahraga pencak silat, sehingga memungkinkan untuk mendapatkan data penelitian yang lebih terandalkan kebenarannya.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Pencak silat adalah seni beladiri asli Indonesia, yang telah berumur berabad-abad. Pencak silat diwariskan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya. Pada zaman dahulu ketika manusia masih hidup dari berburu, mereka hidup secara berkelompok dan saling bermusuhan. Dimasa lalu tidak semua daerah di Indonesia menggunakan istilah pencak silat. Di beberapa daerah di Jawa lazimnya digunkan nama pencak. Adapun di Sumatra dan daerah lainnya dinamakan silat. Sejak tahun 1987, olahraga pencak silat juga diikutsertakan dalam SEA Games.

Definisi pencak silat yang selengkapny dikemukakan oleh pengurus besar IPSI bersama BAKIN (1975:15) sebagai berikut :

Pencak silat adalah hasil budaya manusia Indonesia untuk membela atau mempertahankan eksistensi (kemandirian) terhadap lingkungan hidup guna peningkatan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pencak silat diwariskan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya, pada zaman dahulu ketika manusia masih

hidup dari berburu, mereka hidup secara berkelompok dan saling bermusuhan. Untuk mempertahankan hidupnya, mereka belajar membela diri dengan cara menirukan gerakan-gerakan binatang buruan mereka dalam membela diri. Dengan berkembangnya peradaban, seni beladiri juga ikut berkembang ke arah lebih sempurna dan dinamakan pencak atau silat.

Bela diri pencak silat juga ditujukan pada keindahan gerakan, kehalusan bentuk setiap jurus. Meskipun kelihatan seperti menari dan semua gerakannya halus, tetapi dapat berubah secara cepat dan tiba-tiba menyerang dan menangkis serangan lawan. Dalam pertandingan pencak silat juga ada penilaian tentang unsur keindahan gerakan, sehingga pesilat yang mempunyai nilai yang sama dalam wasari dan penyerangan yang sama-sama agresif maka untuk menentukan pemenangnya adalah tergantung keindahan gerakan atau jurus. Kadang pula pencak silat dilakukan sama sekali tidak mirip dengan olahraga yang mengandung kekerasan tetapi hanya mengandung unsur seni dalam bentuk seni tari. Tetapi setiap orang yang melakukannya dapat memperagakan gerakan pencak silat sebagai gerak bela diri yang efisien dan efektif yang bertujuan untuk menjamin keamanan pribadi. Setiap gerakan seni bela diri pencak silat akan terlihat bentuk-bentuk serangan,

tangkisan, maupun hindaran yang terjalin sedemikian rupa sehingga kelihatan sehingga tercipta keselarasan gerakan yang indah.

1. Daya Ledak Tungkai

Para ahli dalam bidang olahraga mendefinisikan daya ledak atau power cukup bervariasi, akan tetapi pada umumnya memberikan pengertian yang sama, seperti yang dikemukakan oleh Abdul Kadir Ateng (1992:140) bahwa “Tenaga otot adalah kemampuan untuk melepaskan kekuatan otot secara maksimal dalam waktu yang sangat singkat”.

2. Kecepatan Reaksi Kaki

Selanjutnya menurut Harsono (1988:24) bahwa:Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut di dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

3. Keseimbangan

Harsono (1988: 223) mengemukakan bahwa ”Balance atau keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan sistem neuromuscular dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem neuromuscular tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”. Di bidang olahraga

banyak hal yang harus dilakukan oleh atlet dalam masalah keseimbangan baik dalam menghilangkan atau mempertahankan keseimbangan.

4. Tendangan belakang

Tendangan belakang yakni tendangan sebelah kaki dan tungkai dengan lintasannya lurus kebelakang tubuh (membelakangi lawan), dengan sasaran seluruh bagian tubuh

III. METODE PENELITIAN

Berdasarkan kajian permasalahan yang akan diteliti dan tujuan yang akan dicapai, jenis penelitian yang dilaksanakan adalah jenis penelitian korelasional, dan metode yang digunakan adalah metode survey dengan menggunakan teknik analisis jalur. Secara sederhana Korelasi yaitu hubungan, korelasi merupakan salah satu teknik analisis dalam statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel yang bersifat kuantitatif. lokasi penelitian pada penelitian ini di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNM. Sedangkan untuk subjek penelitiannya adalah Anggota BKMF Pencak silat UNM.

Variable independen dan variable dependen pada penelitian ini antara lain :daya ledak tungkai,kecepatan reaksi kaki dan keseimbangan sebagai variable bebas dan tendangan belakang sebagai variable terikat. Setelah data

penelitian ini terkumpul yakni data, daya ledak tungkai, kecepatan reaksi kaki, keseimbangan dan belakang, maka untuk menguji kebenaran dari hipotesis yang di ajukan, maka data tersebut perlu dianalisis dengan menggunakan Analisis statistis parametrik dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data. Dan analisis secara inferensial digunakan untuk menguji hipotesis-hipotesis penelitian menggunakan analisis korelasi. dengan bantuan komputer melalui program SPSS VERSI 21.00 terhadap taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Teknik analisis data yang digunakan antara lain: (1) Deskripsi data meliputi mean, median, dan modus, (2) Uji persyaratan analisis meliputi uji normalitas dan uji linearitas (3) Uji hipotesis meliputi analisis korelasi product moment

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui keterkaitan dan pengaruh tiap variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis korelasi yang digunakan adalah analisis regresi (R) pada taraf signifikan 95% atau $\alpha=0,05$. Hal tersebut dimaksudkan untuk mengetahui hubungan daya ledak tungkai kecepatan reaksi kaki dan keseimbangan terhadap tendangan belakang atlet BKMF PENCAK SILAT UNM..

Table 1. Ringkasan hasil analisis Korelasi product moment

Variable	r hitung	r table	Keterangan
X1-Y	0,621	0,349	Signifikan
X2-Y	0,451	0,349	Signifikan
X3-Y	0,871	0,349	Signifikan
X1,X2,X3-Y	0,875	0,349	Signifikan

a. Uji hipotesis pertama

Hasil uji korelasi product moment dikemukakan bahwa nilai r hitung diperoleh sebesar 0,621 dan r table memperoleh nilai sebesar 0,349. Karena nilai r hitung lebih besar dari nilai r table maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai terhadap tendangan belakang.

b. Uji hipotesis kedua

Hasil uji korelasi product moment dikemukakan bahwa nilai r hitung diperoleh sebesar 0,451 dan r table memperoleh nilai sebesar 0,349. Karena nilai r hitung lebih besar dari nilai r table maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecepatan reaksi kaki terhadap tendangan belakang

c. Uji hipotesis ketiga

Hasil uji korelasi product moment dikemukakan bahwa nilai r hitung diperoleh sebesar 0,871 dan r table memperoleh nilai sebesar 0,349. Karena nilai r hitung lebih besar dari nilai r table maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap tendangan belakang.

d. Uji hipotesis keempat

Hasil uji korelasi product moment dikemukakan bahwa nilai r hitung diperoleh sebesar 0,875 dan r table memperoleh nilai sebesar 0,349. Karena nilai r hitung lebih besar dari nilai r table maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara daya ledak tungkai kecepatan reaksi kaki dan keseimbangan terhadap tendangan belakang.

V. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis koefisien regresi dari variable Daya ledak tungkai kecepatan reaksi kaki dan keseimbangan terhadap tendangan belakang atlet BKMF PENCAK SILAT UNM. Selanjutnya pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi antara hasil analisis yang dicapai dengan teori yang mendasari penulisan. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori dengan hasil penelitian yang dicapai.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa dari empat hipotesis yang diajukan semuanya signifikan tidak ada yang tidak signifikan. Untuk mengetahui bagaimana keadaan pengaruh antara variable daya ledak tungkai, kecepatan reaksi kaki, dan keseimbangan terhadap tendangan belakang dapat dijabarkan sebagai berikut

A. Ada hubungan daya ledak tungkai terhadap tendangan belakang.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,174 karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($0,174 > 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Kedua komponen fisik power yakni kekuatan dan kecepatan tidak dapat dipisahkan antara satu dengan yang lainnya. Karena pengembangannya dapat dilakukan dengan cara meningkatkan kecepatan tanpa mengabaikan kekuatan dan dapat dilakukan secara bersama-sama

B. Ada hubungan kecepatan reaksi kaki terhadap tendangan belakang

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,235 karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($0,235 > 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Kecepatan adalah kemampuan

seseorang berpindah dari satu tempat ketempat yang lain dengan waktu yang sesingkat singkatny. Dalam pertandingan pencak silat kecepatan dapat dilihat dalam melakukan serangan baik tendangan, pukulan serta reaksi saat mendapat serangan dari lawan seperti menghindar, menangkis atau membalas serangan lawan

C. Ada hubungan keseimbangan terhadap tendangan belakang

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan nilai signifikan yang diperoleh adalah 0,788 karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($0,788 > 0,05$) maka hipotesis yang diajukan diterima. Pencak silat merupakan olahraga yang membutuhkan keseimbangan karena pada saat bergerak dalam kuda-kuda tetap dan berpindah tempat. Apalagi saat melakukan berbagai jenis tendangan salah satu kaki di angkat lebih tinggi, tentulah mempertahankan keseimbangan menjadi salah satu faktor yang teramat penting.

D. Ada hubungan antara daya ledak tungkai, kecepatan reaksi kaki dan keseimbangan terhadap tendangan belakang.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan nilai signifikan yang diperoleh adalah $0,174(x1)$ $0,235(x2)$ $0,788(x3)$ karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang

diajukan diterima Oleh sebab itu salah satu jenis daya ledak yang perlu dikembangkan pada seorang pesilat adalah unsur fisik daya ledak tungkai.

VI. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan daya ledak tungkai terhadap tendangan belakang atlet BKMF Pencak silat UNM Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan memperoleh nilai 0,174
2. Ada hubungan kecepatan reaksi kaki terhadap tendangan belakang atlet BKMF Pencak silat UNM Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan memperoleh nilai 0,235
3. Ada hubungan keseimbangan terhadap tendangan belakang atlet BKMF Pencak silat UNM Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan memperoleh nilai 0,788
4. Ada hubungan Daya ledak tungkai, Kecepatan reaksi kaki, Dan keseimbangan terhadap Tendangan

Belakang atlet BKMFPencak silat UNM Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan memperoleh nilai 0,001.

B. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini telah diusahakan dengan cermat, namun bukan berarti hasilnya tanpa kelemahan. Kelemahan – kelemahan tersebut antara lain.

1. Penelitian ini menggunakan angket sebagai teknik pengumpulan data meskipun dianggap bahwa responden dapat memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi yang sesungguhnya, namun dalam kenyataannya hal tersebut sulit untuk dikontrol.

2. Penelitian ini dibatasi satu sekolah saja yang dijadikan objek penelitian, sehingga jika penelitian ini diterapkan pada lokasi atau sekolah lain kemungkinan data akan terjadi perbedaan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Guru Olahraga, agar didalam memilih teknik olahraga pencak silat yang ingin dikembangkan perlu memperhatikan komponen fisik yang dimiliki seperti daya ledak tungkai, kecepatan reaksi kaki dan keseimbangan.

2. Bagi atlet pencak silat, diharapkan agar melakukan aktivitas olahraga dengan bentuk-bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan agar komponen fisik yang dimiliki tidak memengaruhi struktur tubuh yang berakibat fatal atau merugikan.

3. Bagi peneliti, agar supaya dapat ditindak lanjuti kembali guna memperoleh hasil penelitian yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

Fatruddin, Reza.2016. Pengaruh Latihan Uphill Downhill dan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Tendangan belakang Pada Atlet Pencak silat SMI Makassar. Program Pascasarjana : Tesis

Fahrizal, Model latihan skifa Keterampilan tendangan pencak silat.Universitas Negeri Jakarta, 2017

Halim, Nur Ichsan.(2011).Tes dan Pengukuran Kesegaran

Jasmani.Makassar: badan
Penerbit Universitas Negeri
Makassar, Gedung BP 101 Kampus
UNM Gunungsari Baru

Hajir Ardiansyah, Ahmad Sidiq
Maulana.(2017).Pencak Silat The
Indonesian Martial
Arts.Yogyakarta:Matabook

Harisandi, Febri.2016.Pengaruh
Kelentukan, Keseimbangan dan
Motivasi Terhadap Kemampuan
Tendangan Sabit Pada Cabang
Olahraga Pencak silat Anggota
BKMF Pencak silat FIK UNM.
Program Pascasarjana : Tesis

<https://nasikhulamin.wordpress.com/2011/10/20/sejarah-dan-perkembangan-pencak-silat/> Diakses
23 Agustus 2018

jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/virgin/article/download/50/51 Di akses
07 Februari 2019

jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/6101/5405
Dikases 19 Januari 2019

Lubis Johansyah.(2004).Pencak Silat
—edisi pertama- . Jakarta: PT.
RajaGrafindo Persada

Lubis Johansyah, Wardoyo
Hendro.(2004).Pencak Silat —edisi
ketiga- . Jakarta: PT. RajaGrafindo
Persada

McClenaghan, Rotella, Pate. 1993.
Dasar-Dasar Ilmiah
Kepelatihan.Semarang: IKIP
Semarang Press

Muhajir .2007. Pendidikan Jasmani
Olahraga dan Kesehatan Untuk
Kelas X, Jakarta: Erlangga,
PT.Gelora Aksara Pratama